



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

INFORMATION PATIENT · FICHE COMPLÉMENTAIRE · C094 · FR

Calendrier de prévention annuel

O1 Comprendre

Un calendrier de prévention est personnalisé selon âge, antécédents et risques. Il ne signifie pas faire chaque année tous les scanners, marqueurs tumoraux ou analyses possibles.

O2 Comment faire le bilan ?

Avec le médecin, faites le point sur tension, poids, diabète, santé rénale si indiquée, tabac et vaccins. Discutez le dépistage de la prostate selon risque, bénéfices et limites ; il n'existe pas de bilan urologique universel pour tous.

O3 Que peut-on faire ?

Notez les contrôles réellement prévus et leur date. Ajoutez objectifs simples : activité régulière, arrêt du tabac, alimentation équilibrée, protection contre les IST et hydratation adaptée. Apportez les résultats précédents pour éviter les examens inutiles.

PRÉCAUTIONS ET SIGNES D'ALERTE

Un calendrier n'est pas une raison d'attendre devant un symptôme : sang dans les urines, masse testiculaire ou douleur aiguë doivent être évalués. Une restriction hydrique prescrite prime sur un conseil général.

QUESTIONS À POSER

Demandez : quels dépistages me concernent et à quelle fréquence ? Quel objectif de prévention est prioritaire cette année ?

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

EAU · Dépistage du cancer de la prostate



جدول شخصي للوقاية الصحية

01 لنفهم الحالة

يُخصص جدول الوقاية بحسب العمر والسوابق والمخاطر. لا يعني إجراء كل تصوير أو مؤشر ورمي أو تحليل سنوياً.

02 كيف نقيّم الحالة؟

راجعوا مع الطبيب الضغط والوزن والسكري وصحة الكلى عند الحاجة والتدخين واللقاحات. ناقشوا تحري سرطان البروستاتا بحسب المخاطر والفوائد والحدود؛ لا يوجد فحص بولي شامل واحد للجميع.

03 ما الذي يمكن فعله؟

دوّنوا المراقبات المطلوبة فعلاً ومواعيدها. أضيفوا أهدافاً بسيطة: نشاط منتظم وإيقاف التدخين وغذاء متوازن ووقاية من العدوى الجنسية وسوائل مناسبة. أحضروا النتائج السابقة لتجنب الفحوص غير اللازمة.

الاحتياطات وعلامات الإنذار

لا تنتظروا موعد الجدول عند عرض جديد: الدم في البول أو كتلة الخصية أو الألم الحاد يحتاج للتقييم. تقييد السوائل الموصوف مقدم على نصيحة عامة.

أسئلة للاستشارة

اسألوا: ما التحري الذي يخصني وبأي تكرار؟ وما هدف الوقاية الأول هذه السنة؟